ఆత్మషట్కము–6

(శ్రీ శంకరాచార్యులవారు)

శ్లో॥ నాహం దేహో జన్మమృత్యూ కుతో మే
నాహం ప్రాణః క్షుత్పిపాసే కుతో మే
నాహం చిత్తం శోకమోహౌ కుతో మే
నాహం కర్తా బన్ధమోక్షౌ కుతో మే.

తా॥ నేను దేహమును కాను. అట్టిచో దేహధర్మములగు జనన మరణములు నాకెట్లుండగలవు? నేను ప్రాణమును కాను. కావున ప్రాణధర్మములగు ఆకలిదప్పికలు నాకెట్లుండగలవు? నేను చిత్తము (మనస్సు)ను కాను. ఇక చిత్తధర్మములగు శోక మోహములు నాకెట్లుండగలవు? నేను కర్తను కాను. అట్టిచో కర్తృధర్మములగు బంధమోక్షములు నాకెట్లుండగలవు?

వ్యాఖ్య :– సాధకుడగువాడు నిరంతరము ఇట్టి ఉదాత్తములైన భావములను మననము చేయుచుండవలెను. జీవుడు వాస్తవముగ ఆత్మయే కాని దేహము కాదు. ప్రాణము కాదు. మనస్సు కాదు. కర్త కాదు. కాబట్టి ఆ యా దేహాదుల ధర్మములగు జనన మరణాదులు, క్షుత్పిపాసాదులు, శోక మోహాదులు, బంధ మోక్షాదులు ఆత్మయగు తన కెట్లుండగలవు? 'నేను చిదానందరూపమగు ఆత్మను. నాకెట్టి వికారములున్ను లేనేలేవు. నేను నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్తస్వరూపుడను. నిర్వికల్పుడను'–అని నిత్యము భావన చేయుచు జీవుడు అఖండానందమయుడై విలసిల్లవలెను.

(ఆత్మషట్కము సమాప్తము)

సంపుటము : 25 | అక్టోబరు 1993 | సంచిక 10

సంపాదకవర్గము

చందాదారులు ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములలో తమ చందా నంబరు తప్పక ఉదహరించవలెను. చందా నంబరు మీకు పోస్టులో వచ్చు 'వేదాంతభేరి' కవరుపైయుండును.

అనుష్ఠాన వేదాంతమును బోధించు ఆధ్యాత్మిక మాసపత్రిక

: ముఖచిత్రము :

బుద్ధినిచ్చే తల్లీ! సిరులిచ్చే కల్పవల్లీ!
శక్తినిచ్చే జగదంబా! కరుణామయీ!
కనకదుర్గమ్మా! నీ పాదకమలాలకు
మనసారా మ్రొక్కులమ్మా!





దురాచార సంసార సంహారకారీ
భవత్యశ్వగో యః కృపాణప్రహారీ
మురారిర్దశాకారధారీహ కల్కీ
కరోతు ద్విషాం ధ్వంసనంవః స కల్కీ.

ప్రపంచములో దురాచారపరులను సంహరించువారును, ఖడ్గమును ధరించి గుఱ్ఱముపై ఆసీనులైయుండువారును, పదవదైన కల్కీ అవతారమును ఎత్తనున్నవారును అగు విష్ణు భగవానుడు శత్రువులను ధ్వంసమొనర్చుగాక! అట్టి కల్కీ రూపుడైన పరమాత్మకు నమస్కారములు.

(గత 9 నెలల నుండి వేదాంతభేరి మాసపత్రికలో ప్రచురింపబడిన దైవప్రార్థనలకు ఈ ప్రార్థనను కూడ జోడించినచో దశావతార స్తోత్రము కాగలదు.)

ఓం

Spiritualise politics, then alone there will be peace in the world.

రాజకీయములకు నైతిక, ఆధ్యాత్మికతత్వములను జోడింపుము. అపుడే ప్రపంచమున శాంతి వర్ధిల్లును.

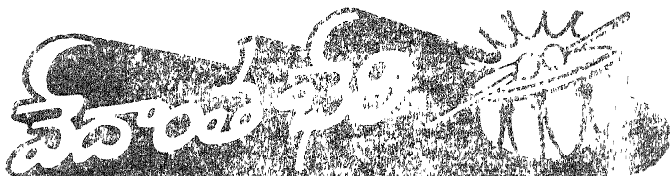
వివేకానంద శంఖారావము

Show me by your actions that your reading the Vedanta has been fruitful of the highest good. Go and tell all, "In every-one of you lies that Eternal Power".

మీరు మీ కార్యముల ద్వారా వేదాంతమును ఆచరించి చూపుడు. వేదాంతము గొప్ప సత్ఫలమును కలుగజేసినదని క్రియల ద్వారా నిరూపించుడు. జనులందఱికి "మీలో ప్రతి వారియందును అఖండ సనాతన శక్తి వెలయు చున్నది"—అని బోధింపుడు. OO

మట్టి బ్రతుకు— మట్టితో చేయబడిన దేహమే తానను భ్రమతో జీవించుట.

గట్టి బ్రతుకు—నాశరహితమైన ఆత్మయే తానని భావించుచు జీవించుట.



తా ఎనాదః

శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు



"కర్మ చెడ్డది కాదు; వ్యవహారము దూష్యము కాదు. నీ దృష్టిని పవిత్రమొనర్చు కొనుము. అత్తరి నీవు చేయు కర్మ మహా యజ్ఞమై భాసించును. నీ భావమును శుద్ధ పఱచుకొనుము. అత్తఱి నీవు చేయు వ్యవహారము నిశ్శ్రేయసకరమై చెన్నొందును" – అని శ్రీకృష్ణభగవానుడు గీత యందు సెలవిచ్చిరి. కర్మ చేయక ఒక్క క్షణమైనను మనుజుడుండజాలడు. కావున కర్మను దూషించుచు, నిషేధించుచు, చేయు బోధలు సామాన్యునకు ప్రయోజనకరములుగ నుండవు. పైగా అట్టి బోధలచే నతడు అకర్మణ్యుడుగ, జడప్రాయుడుగ తయారగును. జీవితము నిరర్థకమైపోవును.

లోకములో నూటికి తొంభైతొమ్మిదిమంది గృహస్థులుగను, బ్రహ్మచారులుగను నున్నారు. వారు కర్మను పరిత్యజింపలేరు. సర్వసంగపరిత్యాగముచేసి ఏకాంతమున కాలము గడుపు సన్న్యాసులు, సాధువులు చాల అరుదుగానున్నారు. కావున ఎక్కువ మందికి ఉపకరించు బోధయే

ఇపుడు కావలసియున్నది. ఈ విషయములన్నియు గీతాచార్యులు చక్కగ ఆలోచించి, వ్యవహారమును దూషింపక దానిని పవిత్రమొనర్చు ఉపాయములనన్వేషింపదొడగిరి. మఱియు అట్టి వ్యవహారములద్వారా, కర్మాచరణద్వారా, చిత్తశుద్ధిని సంపాదించి క్రమముగ జ్ఞానానుభవమును బడసి మోక్షమును బెందవచ్చునని వారు బాహాటముగ ప్రకటించిరి.

స్వకర్మణా తమభ్యర్చ్య సిద్ధిం విన్దతి మానవః *(గీత–18–46)*

'తమ తమ కర్మలద్వారా పరమాత్మనర్చించి మానవుడు ముక్తి నొందగలడు'– అని భగవానుడు వాక్రుచ్చిరి. ఇందులకు ప్రబలదృష్టాంతము అర్జునుడేయగును; వీలయనిన "నేను యుద్ధము చేయను; నాకు రాజ్యము వలదు; జోలె తీసుకొని ఏకాంతమునకు బోయి భిక్షాన్నము భుజించుచు కాలక్షేపము చేసెద"నని పలికిన అర్జునుడు శ్రీకృష్ణమూర్తి యొక్క దివ్యబోధలచే కర్మరంగమున దుమికి, యుద్ధముచేసి, 'నేనేమి చేయలేదు' అను నిర్లేపభావము కలవాడై భయంకర సంగ్రామమును పవిత్ర యజ్ఞముగా మార్చివైచెను.

శ్రీకృష్ణుని ముందు పెట్టుకొని అర్జునుడు యుద్ధమను వ్యవహారమును నడిపెను. వ్యవహారము మోక్షసోపానముగ పరిణమించుటకు ఉపాయమిదియే అయియున్నది. (భగవదున్ముఖత్వమే) భగవంతుని స్మరించుచు ఆ కార్యమును చేయుటయే ముక్తికి మార్గము–

మామనుస్మర యుధ్యచ

'నన్ను స్మరించుచు యుద్ధము చేయుము'– ఇదియే కర్మ రహస్యము. యుద్ధముచేయుట గొప్పది కాదు. దేవుని స్మరించుచు యుద్ధముచేయుట గొప్పది. అప్పుడు 'కర్మ' కర్మగానుండక కర్మయోగముగా మారిపోవును. (Work will be transformed into Worship).

అత్తఱి ఏకాంతమున సమాధినిష్ఠయందుండు యోగిపుంగవునకు ప్రపంచమధ్యమున వివిధ కార్యకలాపములందు నిమగ్నుడగు కర్మిష్ఠునకు

ఒకే ఫలము లభించును. ఆత్మశాంతి ఇరువురికిని సంప్రాప్తించును; భగవద్గీత బోధించిన తత్త్వమిదియే.

లోకములో కొన్ని శాస్త్రములు కర్మను పూర్తిగా నిషేధించుచున్నవి. అవి నివృత్తిమార్గమునే ఎక్కువగ పోషించుచుండును. మఱికొన్ని శాస్త్రములు కర్మను లెస్సగ ప్రోత్సహించుచున్నవి. అవి ప్రవృత్తినే ఎక్కువగ బలపఱచుచుండును. కాని గీత అటు ప్రవృత్తికాక ఇటు నివృత్తి కాక, మధ్యమార్గమును కనిపెట్టినది. అది అందఱికిని ఆచరణయోగ్యముగ నున్నది. శరీరము ప్రవృత్తియందున్నను మనస్సును నివృత్తియందుంచుకొనుము. *(Hands in the society and head in the forest)* అని గీత బోధించుచున్నది.

ఈ గీతాభావము నాధారపఱచుకొనియే జనకుడు రాజ్యమేలెను. విష్ణుమూర్తి ముల్లోకములను పాలించుచున్నారు. ఇవ్విధముగ గీతాచార్యులు– వేదాంతులు సామాన్యముగ ఏవగించుకొనుచుండు లోకవ్యవహారమునకు క్రొత్త రూపమిచ్చి దానికి పరమార్థస్థాయిని కల్పించెను. ఇట్టి అపూర్వ సిద్ధాంతమును మున్నెవరును, ఏ శాస్త్రమును ప్రతి పాదించలేదు. కనుకనే గీతకును గీతాచార్యులకును ఇంత ఘనత చేకూరినది.

కావున ఏ నిష్కామ కర్మమును గూర్చి గీత ఈ ప్రకారముగ ఉద్ఘోషించుచున్నదో అద్దానిని జనులు లెస్సగ సమాశ్రయించి, చిత్తశుద్ధిని బడసి తద్ద్వారా జ్ఞానమును, ఆత్మానుభూతిని బొంది తరింతురుగాక!

OO

Live in God
Make others live in God

దేవునియందు వసింపుము
ఇతరులనుగూడ అట్లు వసించునట్లు చేయుము

శ్రీ డి. తానయ్య గారు (హైదరాబాద్)

1. ఎవ్వనిఁ బ్రాణికోటి ప్రేమించుచుండు?
సత్య, మడకువ, మధురభాషణయుతులను;
అంధుడగు వాఁడెవండొ యీయవని యందు
చదువు గర్గియు జెడు క్రియల్ సలుపువాడు;

2. చెవిటివాఁడెవ్వఁడిలను? మంచివగునట్టి
మాటలఁ వినవొల్లని మానవుండు;
మూగయెవ్వండు? యోగ్యమౌమూర్తములలొ
మధురభాషల నాడని మానవుండు;

3. పరమటంచును జెప్పగావచ్చు దేని?
అడుగకుండ లభించెడు నట్టిదాని;
అవనిలో స్నేహితుండన నెవఁడు? పాప
కార్యముల నుండి మరలింపఁ గల్గువాడు;

4. ఏది యుత్తమమౌ-తీర్థ? మెల్లమాన
వాళి మానసములనుండు- మలినములను
కడిగివేయంగఁజాలిన గంగాజలము;
అనుపదమ్మును స్మరియింపనగును దేని?
సతతము హరినామస్మరణయే- సలుపదగును.

5. ప్రబలమగుశత్రు వెవ్వఁడు? వాంఛయగును;
పృథివి జనులెల్లరకు మాత ఏది? గోవు;

సాధకులు ఈ క్రింద తెలుపబడిన మహోన్నత భావములను నిరంతరము మననము చేయుచుండవలెను.

అంతర్జ్యోతియు, బహిర్జ్యోతియు, పరాత్పరమగు ప్రత్యక్ జ్యోతియు, జ్యోతులకు జ్యోతియు, స్వయంజ్యోతియు, ఆత్మజ్యోతియు, శివరూపమును నేనే అయియున్నాను. OO

ఏది నిజమైన సైన్యమీ యిలను? ధృతియె;
ఆపద ఏది? పట్టుదలయు, నియమము లేమి.

6. ఎచట విషముండు? దుష్టుని దేహమందె,
అంటగారాని దెయ్యది? దురాచారము,
ఏది నిర్భయమునకును- హేతువగును?
అవని వైరాగ్యమే హేతువగు నిజంబు.

7. భయమదెచ్చోట నుండు; సంపదలయందు,
ఈశుఁడెవ్వని ప్రేమించు నెక్కువగను?
తన మనస్సును, నితరుల మానసముల
నొవ్వ మాట్లాడనట్టి ఘనులను జగతి.

8. ఎవ్వనిఁ గొప్పవాఁడని యెన్నఁదగును?
వయసుఁజూచినో పిన్నవాఁడె యయ్యు
ధర్మ మెఱిఁగినవాఁడు సదా యుదాత్తు
సత్య వాగ్మిని పెద్దన జను జగమున. OO

రామాయణ సుధ

వాల్మీకి కోకిల

శ్రీ పోలేపెద్ది రాధాకృష్ణమూర్తి గారు ఎం.ఏ.,ఎం.ఫిల్.
(నరసరావుపేట)

సాధారణంగా కోకిలలు చెట్లకొమ్మలమీద కూర్చొని, పంచమస్వరంలో శ్రుతిహితంగా, కర్ణపేయంగా కుహూ కుహూ అని కూస్తుంటై. ఇప్పుడు మనం ఒక ప్రత్యేకమైన కోకిలను చూద్దాం!

శ్లో॥ కూజంతం రామ రామేతి, మధురం మధురాక్షరం।
ఆరుహ్య కవితా శాఖాం, వందే వాల్మీకి కోకిలం

ఒక కోకిల వుంది. అది కవికోకిల. ఆ కోకిల వాల్మీకి మహర్షి. ఒక చెట్టు వుంది. అది కవితా వృక్షం. ఆ వాల్మీకి మృదుమధురంగా రామా! రామా! అంటూ రామ గాథను కమనీయంగా గానం చేస్తున్నాడు. ఆ కవితాగానమే రామాయణ మహా కావ్యంగా అవతరించింది.

ఇక్కడ ఒక విశేషమున్నది. "వసంతకాలే సంప్రాప్తే..." అన్నట్లుగా వసంత ఋతువు ప్రవేశించగానే, కోకిలలు కుహూ కుహూరవాలాలపిస్తై.

వాటి కూజితాలే నూతన సంవత్సరానికి– ఉగాది పండుగకు– స్వాగతగీతికలు. అదేవిధంగా వాల్మీకి కృతమైన రామాయణ కావ్యంతో సంస్కృత సాహిత్యంలో నూతనాధ్యాయం ప్రారంభమైంది.

రామాయణం ఆదికావ్యమైంది; వాల్మీకి ఆదికవి అయ్యాడు. అందుకే ఆయనను కోకిల అన్నాం!

ఆ వాల్మీకి కోకిలకు నమస్కార పురస్కారాన్ని సమర్పిద్దాం!! ○○



శివ శివ శంకర నమో నమో । శంభోశంకర నమో నమో
గిరిజాశంకర నమో నమో । గంగాధర హర నమో నమో
పార్వతి వల్లభ నమో నమో । పరమదయాళో నమో నమో
కరి చర్మాంబర నమో నమో । కరుణా సాగర నమో నమో
ముక్తిదాయకా నమో నమో, మునిజనవందిత నమో నమో
ఆత్మారామా నమో నమో, ఆనందరూపా నమో నమో.

2. దత్తాత్రేయా భవశరణం । దత్తనాథా మమశరణం
అత్రిపుత్రా భవశరణం । అనంతరూపా మమశరణం
త్రిమూర్తి రూపా భవశరణం । త్రిగుణా తీతా మమశరణం
సచ్చిదానందా భవశరణం । సద్గురురూపా మమశరణం

3. హరే రామా, హరే రామా । రామా రామా హరే హరే
హరే కృష్ణా, హరే కృష్ణా । కృష్ణా కృష్ణా హరే హరే
హరే శంభో, హరే శంభో । శంభో శంభో హరే హరే
హరే విఠలా, హరే విఠలా । విఠలా విఠలా హరే హరే
హరే రంగా, హరే రంగా । రంగా రంగా హరే హరే
గోవింద రాం రాం । గోపాల హరి హరి ।

4. దశరథనందన రామా రామా । దశముఖ మర్దన రామా రామా
పశుపతి రంజన రామా రామా । పాపవిమోచన రామా రామా



ఆరోగ్య సాధన

టమాటో

శ్రీమతి కె. భార్గవి గారు, బోటనీ లెక్చరర్ (అనంతపురం)

నిత్యము కూరలలో దీనిని వాడనివారుండరు అంటే అతిశయోక్తి కాదేమో. ఈ పండ్లు మనకి అన్ని ఋతువులలోను అందుబాటులో వుంటాయి. వీటిని కాయగూరగ, సలాడ్‌గ, సూపుగ, చట్నీగ, ఊరగాయగ, కెట్‌చప్‌గ వాడెదరు. పచ్చి కాయలను కూడ కూర చేయుదురు.

ఇందులోని పోషక విలువలను పరిశీలించిన 100 గ్రాముల భుజించు పదార్థములో తేమ 93.1 గ్రా, మాంసకృత్తులు 1.9 గ్రా, క్రొవ్వు పదార్థము 0.1 గ్రా, పీచుపదార్థము 0.7 గ్రా, కార్బొహైడ్రేట్స్ 3.6 గ్రా, సున్నము 20. మి.గ్రా, మెగ్నీషియమ్ 1.5 మి.గ్రా, ఆక్సాలిక్ ఆమ్లము 2 మి.గ్రా, భాస్వరము 36 మి.గ్రా, ఇనుము 1.8 మి.గ్రా, రిబోఫ్లేవిన్ 0.01 మి.గ్రా, థైయమిన్ 0.07 మి.గ్రా. నికొటినిక్ ఆమ్లము 0.4 మి.గ్రా, విటమిన్ 'ఎ' 320 ఐ.యు, విటమిన్ 'సి' 31 మి.గ్రా. శక్తి 23 కాలరీలు, సోడియమ్ 45.8. మి.గ్రా, పొటాషియమ్ 114 మి.గ్రా. రాగి 0.19 మి.గ్రా, గంధకము 24 మి.గ్రా, క్లోరిన్ 38 మి.గ్రా. కలవు.

టమాటో మొక్కలని కూడ చాలామంది చూచి వుండవచ్చు. ఒక్కోసారి విత్తనాలు పడివుండుటవలన అనుకూల పరిస్థితులలో అంకురించి మొక్కలవుతుంటాయి (పెరటిలో). ఏకవార్షిక గుల్మము. కేశభరితము. మొక్క ముట్టుకుంటె చాలు అదో వాసన. వంకాయ, మిరప, టమాటో కూడ ఒకే కుటుంబములోనివే ('సొలనేసి'). టమాటో శాస్త్రీయనామము 'లైకోపర్సికాన్ ఎస్కులెంటమ్'.

టమాటోలను వండకుండ తినిన ఇంకా శ్రేష్ఠము. ఇది రక్తాన్ని శుభ్రపరచును. మలబద్ధకాన్ని అరికట్టును. (తరువాయి 14వ పేజీలో)

మహాకాశ్యపుని

శ్రీ బోధచైతన్య గారు

బుద్ధుని ముఖ్యశిష్యుల్లో మహాకాశ్యపునికి ఒక విశిష్టత వుంది. బుద్ధుడు ధర్మప్రవచనాలు చేస్తున్నప్పుడు ఆయన కూర్చున్న వేదికమీద సమానస్థాయిలో ప్రక్కనే ఆసీనుడయ్యే ప్రత్యేకత అర్హమైనంది ముఖ్యశిష్యుల్లో ఆయనకు ఒక్కడికే వుండేది!

బుద్ధుని శరణుజొచ్చిన తొలిదినాల్లో ఆయన అతీంద్రియ శక్తుల సంపాదనలో మక్కువ కలిగివుండేవాడు. పిప్పహలి కొండ గుహలో సాధన మొదలుపెట్టాడు.

భిన్న భిన్న మనస్తత్వాలకు సరిపడే విధంగా బుద్ధుడు 40 ధ్యాన విషయాలను (Subjects of Meditation) చెప్పియున్నాడు. (10 కాశినాలు, 10 శుభభావనలు, 10 అనుస్మృతులు, 4 బ్రహ్మవిహారాలు, ఒక సంజ్ఞ(Perception), ఒక వ్యవస్థానం (Analysis), 4 అరూపధ్యానములు). సంసార దుఃఖనివారణకు ఉపాయంగా మొదట శీలసంపత్తి (Morality), ఆ పిమ్మట సమాధి (చిత్తైకాగ్రత), ఆ పిమ్మట ప్రజ్ఞ (Wisdom)- ఈ క్రమంలో సాధనను ఉపదేశించాడు. చిత్తైకాగ్రత అనేది ప్రజ్ఞను ఆవిష్కరింపజేయడానికేగాని ఇతరములైన సిద్ధులు సంపాయించడానికి ఉద్దేశించబడలేదు.

పిప్పహలి కొండగుహలో మహాకాశ్యపుడు అతీంద్రియశక్తులు సంపాయించాలనే ఆశయంతో ఆలోక (Light) కాశినాను ధ్యానవిషయంగా తీసుకొని సాధన మొదలుపెట్టాడు. ఎవరి చిత్తం ఎలా వుంది? ఎవరు ఎప్పుడు మరణిస్తారు? ఎవరు ఎక్కడ ఎప్పుడు పుడతారు? మొదలగు విషయాల జ్ఞానం సంపాయించాలనే ఆరాటంతో సాధనలో నిమగ్నమయ్యాడు.

లోకోత్తర జ్ఞానసంపన్నుడైన బుద్ధునికి ఈ విషయం తెలిసి మహాకాశ్యపుని మందలించి సరైన మార్గంలో పెట్టడానికి తానే స్వయంగా ఆ గుహకు వచ్చాడు.

"ముందు ప్రజ్ఞను సంపాయించు. ప్రజ్ఞను సంపాయించకుండా సిద్ధులను సంపాయించావంటే పెడదారి పట్టినవాడవవుతావు.

అని హితబోధ చేసిన సందర్భంలో క్రింది శ్లోకం కూడా చెప్పాడు.

-ధర్మపదం 2-8

స్మృత్యుపస్థానం (Mindfulness) ద్వారా సాధకుడు అజాగ్రత్తను తొలగించుకొని ప్రజ్ఞాప్రాసాదాన్ని ఎక్కి నిర్వాణసుఖాన్ని పొందుతాడు. నీటిముంపునకు గురియై నానా అవస్థలుపడుతూ హాహాకారాలు చేస్తున్న జనులను చూచి భద్రమైన ఉన్నతస్థానం చేరినవాడు "ఇటు ఇటు ఇక్కడికి ఎక్కి రండి" అని దయతో అరచి చెప్పునట్లుగా ముక్తపురుషుడు కూడా నిర్వాణమనే భద్రమైన చోటున నిలబడి సంసార దుఃఖతప్తులను చూచి చాలా జాలిచెంది "ఇటు రండి ఇటు రండి" అని మహాకరుణతో పిలుస్తుంటాడు. ○○

(12వ పేజీ తరువాయి)

చిగుళ్లకు, దంతములకు మంచిది. సులభంగా జీర్ణమగును. చక్కెరవ్యాధి వాళ్ళకు ఇది మంచి ఆహారము. విటమిన్ 'ఎ' వలన కళ్లకు కూడ మంచిది. 20 గ్రాముల టమాటో రసమును 4 సార్లు ప్రతిదినము వాడిన చిగుళ్లనుండి రక్తము స్రవించుట అరికట్టును. ఎక్సిమను నిర్మూలించుటలో చాల ఉపయోగపడును. సున్నము, ఇనుము ఖనిజములు వున్నందువలన ఇది పిల్లల పెరుగుదలకు తోడ్పడును.

వీటిని షర్బత్‌గాను, పానీయముగాను కూడ వేసవికాలంలో వాడి చలవను పొందుదురు. అన్నిటికంటె టమాటో ముక్కలను (పచ్చివి) తినిన చాల మంచిది. వంటలలోనేకాక అలా తినడం కూడ అలవర్చుకోవడం అవసరం. ○○

మృత్యుంజయ మహామంత్రము

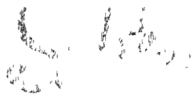
(సాధకులు మృత్యుంజయమహామంత్రమును అర్థముతోగూడ తెలిసికొని జపించుచుండుట శ్రేయస్కరము. కావున ఆ మంత్రము, మంత్రార్థము ఇచట తెలుపబడుచున్నవి–సం.)

తా॥ సుగంధయుక్తులును, సమస్తజీవులను లెస్సగ పోషించువారునునగు త్రినేత్రులైన పరమశివుని మే మారాధించుచున్నాము. దోసతీగెనుండి దోస కాయను త్రుంచివేయునట్లు, మోక్షప్రాప్తికొఱకై ఆ పరమాత్మ మమ్ములను మృత్యువునుండి విడుదలచేయుగాక!

వ్యాఖ్య : ఈ మహామంత్రము అతి పవిత్రమైనది. దీనిని భక్తిపూర్వకముగ జపించువారికి ఏ విధమైన ప్రమాదములు, ఆపత్తులు కలుగకుండుటయేకాక, భగవత్కటాక్షముచే మరణరహితమగు కైవల్యపదవియు సంప్రాప్తించును. ఆరోగ్యము, ఐశ్వర్యము, శాంతి మున్నగునవియు లభించును. కావున ముముక్షువులీ మహా మంత్రమును శ్రద్ధాభక్తులతో జపించుట ఉత్తమము.

జీవితము క్లిష్టమై ప్రమాదభరితమైయున్నది. ఏ క్షణమున ఏ ఆపత్తు కలుగునో ఎవరును చెప్పలేరు. పాముకాటు, మోటారు ప్రమాదము, అగ్ని ప్రమాదము, బండి ప్రమాదము, జల ప్రమాదము– ఇంకను ఇట్టివేయగు మహాప్రమాదములనుండి ఈ మంత్రము యొక్క శక్తి కాపాడగలదు. పెక్కువ్యాధులున్ను ఈ మంత్రజపము వలన తొలగిపోగలవు.

ఇది మోక్షమంత్రముకూడ. ఇది పరమశివుని మంత్రము. దీర్ఘాయువును, శాంతిని, ఐశ్వర్యమును, ఆరోగ్యమునేకాక మోక్షమునుగూడ ప్రసాదించగలదు. ప్రతివారు తమ తమ జన్మదినమందును ఎక్కువగ, తదితర దినములందును దీనిని అర్థసహితముగ బాగుగ జపించవలయును. దానిచే అనిర్వచనీయమగు పరమ లాభమును వారు బొందగలరు. ○○



శ్రీ మహాత్మాగాంధీ

"ఈశావాస్యోపనిషత్తు ప్రథమ శ్లోకములో ప్రతి మానవుడూ తన సర్వస్వాన్ని చివరకు తన ఆత్మను సైతం భగవదర్పితం చేయవలెననియున్నది. మానవుడు ఏదైనా తప్పిదంచేస్తే భగవత్సాక్షిగా ఇక ఎన్నడూ అలాంటి తప్పిదాన్ని చేయనని ప్రతినబూనడం అతడి విధి. మానవుడు తన తప్పిదాన్ని వెంటనే– సూర్యాస్తమయంలోపుగానే– ఒప్పుకొని పశ్చాత్తాపపడటానికి ఇదొకటే మార్గం. ప్రతివాడికి మృత్యువు తప్పదు. అయితే అది ఎప్పుడు సంభవిస్తుందో ఎవరు చెప్పగలరు?"

"నేను ఒక చిన్న విషయాన్ని ప్రేక్షకులకు చదివి వినిపించటంలో వేగిరపడి గబగబా చదివివేశాను. అలా చేయడం తప్పు. అంత వేగిరపాటుకు అగత్యమేమీ లేదు. ఇతరులకు బాధ కలిగించాలనే ఉద్దేశంతో నేనెన్నడూ ఏ పనీ చేసినట్లు జ్ఞాపకం చేసుకుందామనుకున్నప్పటికి జ్ఞాపకం రావడంలేదు.

నా జీవిత విశేషాన్ని దేనిని ప్రపంచానికి చెప్పకుండా దాచివుంచలేదు. నా శ్రోతలు ఒక గుణపాఠాన్ని నేర్చుకుంటారని, తాము చేసే పనులలో వేగిరపాటును గాని, అజాగ్రతనుగాని చూపడం మానుతారని ఉద్దేశించి ఇక్కడ నా తప్పిదాన్ని గురించి ఇంతగా చెప్పుకుంటున్నాను. తప్పిదాన్ని ఈ విధంగా ఒప్పుకొని చెప్పివేయడంవల్ల మనస్సుకు పెద్ద బాధతీరిపోయినది. నా పై తప్పిదానికి నేనే పూర్తిగా సిగ్గుపడుతున్నాను. రామనామ సంకీర్తనం హృదయంనుంచి పుట్టుకువచ్చినప్పుడు, అందువల్ల బయలుదేరిన శక్తివలన సకల రోగనివారణం కాగలదు. కాని అది సాధ్యంకావడానికి కొంత ప్రయత్నం చేయవలెను.

మనిషిని క్రుంగదీయడంలో ప్రాణభీతిని మించినదింకొకటిలేదు. అసలు ప్రమాదంకంటే ప్రమాదం సంభవించుననే భయము ఎక్కువ ప్రమాదకరమైనది. ఒకసారి సబర్మతీ ఆశ్రమములో నదీ ప్రవాహము వచ్చినప్పుడు ఇతరులు ప్రమాదమని చెప్పినను అందరమూ కలిసి భగవంతుణ్ణి ప్రార్థించుకుంటూ వున్నాము. ఆ ప్రవాహము మెల్లగా శమించిపోయినది"

"కష్టకాలములోనైనా మనమందరము మన మన ప్రత్యేక రాష్ట్రీయాభ్యాసములను విడిచిపెట్టుటకవకాశమేర్పడవలెనని కోరుచున్నాను. యావద్భారత జాతీయ అభ్యాసములు, ఆహార పద్ధతులు ఏర్పడినట్లయితే మనమందరము ఈ దేశములో ఎక్కడకు వెళ్లినప్పటికి సుఖంగా స్వదేశంలోనే ఉన్నట్లుగా ఉండగలము".

ఎక్కువగ భగవంతుని ప్రార్థన చేసినయెడల బాగుగ నిద్రపట్టును. ○○

సద్గురు బోధామృతము

శ్రీ మహర్షి మలయాళస్వాములవారు

1. విశ్వాసము, మానవుని యూర్ధ్వలోకమునకున్నూ అవిశ్వాసము అధోలోకము నకున్నూ గొనిపోవును.

2. జీవన్ముక్తి పొందదగిన జన్మముగలవారికి నలుగురు తల్లిదండ్రులుగలరు. వీరిని విధి ప్రకారము సేవించువారు ఈ జన్మములోనే బ్రహ్మపదమును పొందగలరు.
   1. ఈ మానవ జన్మమునకు కారణభూతులైన మాతాపితరులు.
   2. గురుకులమున గాయత్రి తల్లి, ఆచార్యుండు తండ్రి.
   3. వానప్రస్థాశ్రమములో ఉపనిషత్తు తల్లి, ఓంకారము తండ్రి.
   4. సన్న్యాసాశ్రమములో ప్రతిఇంటిలో గల అమ్మలందరును తల్లులే, సోహం భావనమే తండ్రియని గ్రహించుకొనవలయును. ఒకవేళ గృహస్థాశ్రమము తటస్థించిన దయయే తల్లి, ధర్మమే తండ్రియని గ్రహించుకొనవలయును.

3 మనస్సులో జాలిగలవారు, లేక భక్తిపరవశమై మనస్సు కరిగిపోవు సమయము వచ్చునపుడు ఇదిన్నీ మనోమార్పేగాని, మనస్సుయొక్క పరిణామమేగాని, ఆత్మ పరిణామము గానిది, నిర్వికారమై నదని భావించి జ్ఞేయములో నిలుచుటగాని, లేక ధీరుడగు శివాజీనిగాని, లేక శూరుడగు మహమ్మదు నిబినిగాని భావనజేసిన మనసు దృఢత్వమునొందును. శూరత్వమున్ను నిలుచును. అదేరీతిగా మనస్సు యే కార్యమైనను జేయునప్పుడు కఠినత్వముగలిగి నిర్దయత్వమునొందినప్పుడు శ్రీ యేసుక్రీస్తు, శ్రీ బుద్ధుడు, శ్రీ నానక్ మొదలగు దయార్ద్రహృదయము గలవారిని భావనజేసిన వెంటనే మనసు యొక్క కఠిన స్వభావము పోయి దయయు, ప్రేమయు గల్గును.

4. మనోబుద్ధీంద్రియముల కందని జీవబ్రహ్మల యేకత్వమగు పరమాద్వైత నిర్గుణ బ్రహ్మమును చింతించుటకు శక్తిలేనివారు బుద్ధికి సాక్షిగాయుండుయాత్మను, లేక కరుణాస్వరూపుడును, జ్ఞానస్వరూపుడునగు ఈశ్వరుని ధ్యానించుట, భజించుట, స్మరించుట, జపించుట మొదలగు కార్యములు చేయుటయే

మేలైనది. యేలన నోటికి అందని వస్తువు మహారుచికరమై నదన్నీ, దివ్యరసమై న దిన్నీ అయినను యేమి ప్రయోజనము? ఆకలిబాధచే దుఃఖపడవలసినదిగదా? అట్లు క్లేశపడుటకన్న నోటికి దొరికిన సామాన్యవస్తువులు భుజించి సుఖించుట మంచిది గదా? ఇట్టి యనుష్ఠానముచేయుచు రాగా రాగా మరల యంతఃకరణ శుద్ధిగలిగి రాగా రాగా అతీంద్రియ బ్రహ్మమును భావన చేయుటకు అంతఃకర ణమునకు శుద్ధియు యోగ్యతయు గలుగును. అప్పుడు ఇంద్రియాతీతమగు నిరాకార నిర్గుణ బ్రహ్మోపాసన చేయవచ్చును.

చిన్నపిల్లలకు బాహ్యములగు ఎంత ఆత్మానందమును గలుగజేయు వస్తువు లుండినను తమ తల్లుల ఒడిలో చేరి స్తన్యపానముజేయునప్పుడు గల్గు సుఖము మరి దేనియందుండదు. కారణమేమన, తమ తల్లిలోనుండి, పుట్టినవారగుట చేతనే, అచ్చట లయము నొందుటకు హేతువు. ఆలాగున, ఆత్మనుండి మనస్సు పుట్టినదగుటచేతనే, బాహ్యములగు అన్ని విధములగు సౌఖ్యములుండి నను, మనస్సు ఆత్మలో లయమొందుటకు కోరుచుండును. ఎప్పుడైనా ఇట్టి స్థితి జీవులకు గలుగవలయును. వైరాగ్యముగల్గి దృశ్యవిషయానందమును విచారణ జేయుచు రాగా రాగా, కట్టకడకు ఈ ఆత్మ సుఖమే నిజమని తోచును. కావుననే శ్రీకృష్ణభగవానుడు "ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్" అని యుపదేశించు టకు హేతువు.

కావుననే యోగులు మనోలయ సమాధియే మోక్షమనియు, జ్ఞానులు అమనస్కమే ముక్తియనియు చెప్పుటకు హేతువు. భగవంతునియందు ఐక్యముగావలయు నని భక్తులుగూడ వచించుటకు కారణమిదియే. మీలోనెవరైనను భగవత్సాకార సన్నిధిలోగాని, మానసిక ధ్యానములోగాని, మనస్సును లయము చేయునప్పుడు, నేత్రములు మూసుకొని ప్రపంచ సంకల్పముల రహితముజేసి మీ యాత్మలోనే, మనోలయము గల్గునటుల కనుగొనవచ్చును. ○○

This is the gist of all worship- to be pure and to do good to others.

అన్ని పూజలయొక్క సారాంశము– పవిత్రముగ ఉండు టయు, ఇతరులకు మంచి చేయుటయు మాత్రమే యగును.

స్వామి వివేకానంద

డాక్టర్ ఎస్.బి.రఘునాథాచార్యులు గారు M.A., Ph.D.

(తిరుపతి)

ప్రశ్న : *మానవుల్లో సాత్త్వికులు, రాజసులు, తామసులు అని వారి వారి స్వభావాలను బట్టి అంటాం కదా! వారి వారి ఆహారాలెలా ఉంటాయి?*

జవాబు : లోకంలో వాళ్ళ వాళ్ళ స్వభావాలను బట్టి మూడు రకాలైన ఆహారాల మీద ఇష్టం కలుగుతుంది. ఆయుష్యాన్ని, బుద్ధిబలాన్ని, దేహబలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, సుఖాన్ని, సంతోషాన్ని పెంపొందించేటువంటి, రసభరితాలు, తైలపక్వాలు, హృద్యాలైన ఆహారాలు సాత్త్వికులకు ఇష్టమైనవి.

బాగా కారం, పులుపు, ఉప్పు, చేదు రుచులు కలవి, హెచ్చు వేడిగా ఉండేవి, ఉద్రేకాన్ని కలిగించేవి, కడుపుమంట పుట్టించేవి, దాహాన్ని కలిగించేవి అయిన ఆహారాలు రాజసులకు ప్రియమైనవి. వీటివల్ల దుఃఖం, శోకం, రోగం కలుగుతాయి.

ఎప్పుడో వండటంవల్ల చల్లారిపోయినది, ఎండిపోయి రుచిలేనిది, పాసిపోయి వాసన కొట్టేది, నిలువ ఉన్నది, ఎంగిలిది, అపవిత్రమైంది అయిన ఆహారం తామసులకు నచ్చుతుంది.

కొందరికి ఈ పైె చెప్పిన పదార్థాలు బాగా ఇష్టంగా వుంటాయి. అలాంటి వాటి మీద వాళ్లకు ఇష్టం కలగాలంటే లోపలి స్వభావం దానికనుకూలంగా వుండాలి. స్వభావాలనుబట్టే వారికి అభిరుచులేర్పడతాయి.

[illegible]
[illegible] (భగవద్గీత 17-8)

(8 నుండి 10 శ్లోకం వరకు)

ప్రశ్న : *లోకంలో అనేకమంది అనేక రకాలుగా వారి వారి ఇష్టదైవాలను పూజిస్తుంటారు. కొందఱికి ఫలాపేక్ష వుండదు. కొందఱికి ఫలాపేక్ష వుంటుంది. మఱీ కొందఱికి శ్రద్ధగాని, శాస్త్ర నియమాలుగాని వుండవు. వీటినిబట్టి వారి ఆరాధనలను మనం వేఱుగా అనుకోవచ్చా?*

జవాబు : ఉద్దేశ్యాలననుసరించి వారి ఆరాధనలను మనం విభజించవచ్చు. శాస్త్రోక్తమార్గంలో ఫలాపేక్ష లేకుండా ఇది నా కర్తవ్యమనే భావనతో, సమాధానం పొందిన మనస్సుతో చేయబడే ఆరాధనం లేక యజ్ఞం సాత్త్వికమవుతుంది.

ఫలాన్ని ఉద్దేశించి గాని లేక ఆడంబరంగా గాని పేరు ప్రతిష్ఠలను పొందాలని గాని చేసే యజ్ఞం రాజసమవుతుంది.

శాస్త్రమర్యాదల నుల్లంఘించి, అన్నదానం లేక, మంత్రోచ్చారణం సరిగాలేక, అథ వా మంత్రాలేలేక, ఋత్విక్కులకు దక్షిణలే ఇవ్వక, చేసే యజ్ఞం తామసమవుతుంది.

వారి వారి స్వభావాలనుబట్టి వారు ఈ మూడురకాల ఆరాధనలను చేస్తుంటారు. వారిని గుర్తించి, వారి ప్రవృత్తుల ప్రభావాలకు గురికాకుండా, యోగ్యమైన మార్గాన్నుంచి భ్రష్టుడు కాకుండా నడచుకోవాలి.

అఫలాకాంక్షిభిర్యజ్ఞో విధిదృష్టో య ఇజ్యతే ।
యష్టవ్యమేవేతి మనః సమాధాయ స సాత్త్వికః ॥ (భగవద్గీత 17-11)

(11 నుండి 13వ శ్లోకం వరకు) ○○

One should not be judged by the nature of his duties but by the manner in which he does them.

ఒకనియొక్క గొప్పతనము అతడు చేయు పనులను బట్టి కాక ఆ పనులను నిర్వహించు పద్ధతినిబట్టియే నిర్ణయించవలసియుండును.

పండుగల అంతరార్థం

ఈశ్వర్

శౌస్త్రములు, పెద్దలు, ఋషులు, మహాత్ములు దేనిని ఆచరించమని ఆదేశించారో అందులో ఎంతో నిగూఢమైన అంతరార్థము ఇమిడియున్నది. దాని బాహ్యార్థమునే పట్టుకొని అంతరార్థమును అణగద్రొక్కుచున్నారు. ఉదాహరణకు కొన్ని తెలుసుకుందాం–

పండుగలు వస్తే ఇల్లు, శరీరము శుభ్రపడును. అవి ఎలాగో విచారిస్తాం. ఇంటిని అన్నివిధాల శుభ్రపరుస్తారు. ఇంటిలోని దుమ్ముధూళి, బూజు, పురుగులు మొదలగు అనారోగ్యము కలిగించువాటిని నిర్మూలిస్తారు. సున్నం కొడతారు. తద్వారా ఆరోగ్యమునకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు మనకు తెలియకనే జరిగిపోతాయి.

ఇంటితోపాటు దేహమునుకూడ శుభ్రపరుస్తారు. అనగా తలంటుస్నానము చేసి చక్కటి నూతన వస్త్రాలను ధరిస్తారు. పండుగలు అనే పేరు లేకపోతే ఈ పనులు చేయుటకు బద్ధకిస్తారు. రేపు రేపని వాయిదాలు వేస్తూ పోతారు. అప్పుడు పరిసరములు అపరిశుభ్రత చెంది వ్యాధిక్రిములు విజృంభించి మానవుని మనుగడకే ప్రమాదమును తెస్తాయి. పండుగల వలన అట్టి విరుద్ధచర్యలు నిరోధింపబడి అనేక ఉపయోగాలు మానవులు పొందుతున్నారు. ఇక మరొకటి–

ఉపవాసము: ఉపవాసం చేస్తే మంచిదన్నారు పెద్దలు. పుణ్యం వస్తుంది అన్నారు మరికొందరు. ఆ మాటలు విశ్వసించి చాలమంది ఉపవాసం చేస్తుంటారు. పుణ్యంతోబాటు ఉపవాసం వలన శరీరమను యంత్రమునకు కాస్త విశ్రాంతి లభిస్తుంది. అట్టి యంత్రములో జీర్ణముకాక వున్న పాత స్టాకు జీర్ణమగుటకు అవకాశము కలుగుతుంది. తద్వారా యంత్రము చక్కగ, చురుకుగ తిరిగి బాగా పనిచేయుటకు వీలుంటుంది.

ఈ విధంగా పూర్వీకులు, ఋషులు మానవుని శ్రేయస్సుకోరి ఇట్టి చక్కటి ఆచారములను ఎన్నియో ప్రవేశపెట్టి మానవునికి మహోపకారము చేసిరి. వాటిని ఆచరణయందుంచి సత్ఫలితాలను పొందుతాం! ○○

ఆధ్యాత్మిక కథలు

అపకారికి ఉపకారము

మహాభారతమునందలి శాంతిపర్వములో ఈ క్రింద తెలుపబడిన కథ గలదు.

పూర్వము ఉత్తమజాతిలో జన్మించిన ఒక వ్యక్తి తన కులాచారమును విడనాడి బోయస్త్రీలతో సహవాసము చేయుచుండెను. అతడు మాంసాహారియై, భోగవిలాసములందు కాలము గడుపసాగెను. తన కోరికలను తీర్చుకొనుటకు అతడు ఏదైనా వ్యాపారమును ప్రారంభించి ధనార్జన చేయవలెనను కొని ఒక వర్తకుల సంఘములో చేరి వారితో పాటు దేశ దేశములు తిరుగసాగెను.

మార్గమధ్యములో మదించిన ఏనుగు ఒకటి వర్తకుల గుంపుపై పడి వారిని చిందరవందర చేయసాగెను.

ఈ కథానాయకుడు ఏనుగుబారినుండి తప్పించుకొనుటకు పారిపోవుచు ఒక అరణ్యములో ప్రవేశించెను. అలసిపోవుట వలన అతడు అక్కడగల ఒక పెద్ద మర్రిచెట్టు నీడన విశ్రమించదలచెను.

కొంతసేపటికి దృఢశరీరము కలిగిన ఒక కొంగ (నాడీజంఘుడు) మర్రిచెట్టు కడకేతెంచి, 'నా గృహమువద్ద ఒక వ్యక్తి విశ్రాంతిగైకొనుచున్నాడు. ఈతడు నా అతిథి. కనుక ఇతనికి ఉపచారములు చేసెదను' అని తలంచెను. పిమ్మట నాడీజంఘుడు ఆ వ్యక్తిని మేల్కొలిపి, అతని పుట్టు పూర్వోత్తరములను విచారించెను. తన గృహము లోపలకు తోడ్కొనిపోయి అతనికి చక్కటి విందును ఏర్పాటుచేసెను. అనంతరము అతని దారిద్ర్యమును తొలగించుటకై తన మిత్రుడగు విరూపాక్షుని కడకు పంపెను.

ఆ వ్యక్తి విరూపాక్షుని సభలో ప్రవేశించి, "రాజా! నేను నాడీజం

ఘుని మిత్రుడను. నాకు ఏదైనా ధనసహాయము చేయుము"నెను. తన ప్రాణమిత్రుడగు నాడీజంఘునిపై గల విశ్వాసము వలన రాజు అతనికి విశేషధనసమూహము నొసంగి పంపివేసెను. ఆ వ్యక్తి తిరుగుప్రయాణములో నాడీజంఘుని గృహమునకేతెంచి రాత్రి, అతని ప్రక్కనే నిద్రకుపక్రమించెను.

రాత్రి ఆ వ్యక్తికి నిదురపట్టలేదు. ఈ ధనమును మోసుకొనుచు పోయినచో నేను అలసిపోవుదును.దారిలో ఆహారము లభించుట కష్టము. కనుక దృఢకాయుడగు నాడీజంఘుని చంపి అతని మాంసమును వెంటగొని పోయెదనని నిశ్చయించుకొని అతడు ఆ కొంగను చంపివేసి మరునాడు దాని మాంసమును వెంటతీసుకొనిపోసాగెను.

తన ప్రాణమిత్రునకు ఏదియో ఆపద సంభవించినటుల విరూపాక్షు నకు పీడకల వచ్చెను.ప్రాతఃకాలముననే భటులను అరణ్యమంతట పంపి వెతికించి కృతఘ్నుడైన ఆ వ్యక్తిని బంధించి రాజసభకు రప్పించెను.చేసిన మేలును మరచి, ఉపకారము ఒనర్చిన మిత్రునకే హాని కలిగించినందులకు ఆ వ్యక్తిని కఠినముగ శిక్షించుడని విరూపాక్షుడు భటులకు ఆజ్ఞాపించెను.

తదుపరి విరూపాక్షుడు తన ప్రాణమిత్రుని బ్రతికించమని బ్రహ్మ దేవుని ప్రార్థించసాగెను. కొంతసేపటికి బ్రహ్మదేవుని మహిమ వలన నాడీ జంఘుడు పునర్జీవితుడై విరూపాక్షుని సమీపించి– "ఓ మిత్రమా! భగవంతుని ప్రార్థించి నన్ను మరల బ్రతికించితివి. నేను నీకు ఆజన్మాంతము కృత జ్ఞుడనైయుందును. కాని ఇపుడు నీవు ఆ వ్యక్తిని శిక్షించమని ఆజ్ఞ ఒసంగి యుంటివి. తక్షణమే దానిని ఉపసంహరించుకొని ఆ వ్యక్తికి ధనరాసులను సమర్పించి అతనిని పంపివేయుము" అని పలికెను. ప్రాణమిత్రుని కోరి కపై విరూపాక్షుడు ఆ వ్యక్తిని పిలిపించి విశేషధనమునొసంగి పంపివేసెను.

నాడీజంఘుని యొక్క ఉదారస్వభావమునకు ఆ వ్యక్తి ఎంతయో విస్మయము చెందెను. అంతటి పరోపకార స్వభావముగల నాడీజంఘుని యెడల తాను కృతఘ్నుడుగ వ్యవహరించినందులకు అతడు ఎంతయో

పరమార్థసూక్తులు



- మోసముచేసి సంపాదించు సొమ్ము పెరుగుచున్నట్లు కనిపించినను వాస్తవముగ తరిగియేపోవును.
- బుద్ధిలోని చీకటిని పోగొట్టు జ్ఞానమే వాస్తవమగు దీపము.
- జీవునకు బాహ్యముగ ధర్మము. అంతరముగా జ్ఞానము—ఆవశ్యకములై యున్నవి.
- అవివేకము పరిసర కాలుష్యముతో సమానము.
- దయలేని మనుజుడు మృతప్రాయుడు.
- దేహముయొక్క రంగు ఎట్లున్నప్పటికి, హృదయముయొక్క రంగును తెలుపుగా, సత్త్వగుణయుక్తముగా రూపొందించుకొనవలెను.
- ధ్యానము ముక్తినిచ్చును. త్యాగము తృప్తినిచ్చును. ○○

పశ్చాత్తాపపడెను. నాడీజంఘుడు ఒనర్చిన ఉపకారమును స్మరించుకొనుచు అతడు తన శేషజీవితమును సన్మార్గమున గడిపివేసెను.

నాడీజంఘుడు అపకారికి ఉపకారము చేసెను. ఇది పెద్దల స్వభావము. దీనిని అలవరచుకొనవలెను. వర్తకుడు ఉపకారికి అపకారము చేసెను. ఇది అల్పుల స్వభావము. దీనిని విడనాడవలెను.

నీతి : మేలు చేసినవారికి ఎన్నడును అపకారము తలపెట్టరాదు. అపకారికి కూడ ఉపకారము చేయవలసియుండగ ఉపకారికి చెడు తలపెట్టుట ఎంతయో శోచనీయము. లోకప్రాణులను తనవలెనే చూచుకొనుచు, ఆత్మౌపమ్య దృష్టి నలవరచుకొని మనుజుడు పరోపకారము, క్షమ, దైవభక్తి మున్నగు సద్గుణములను పెంపొందించుకొని తన జన్మను ధన్యము చేసుకొనవలెను. ○○

శ్రీ చక్రసంచారిణి-చింతామణి

శ్రీ పి. శీనప్పశాస్త్రి గారు (పుట్టపర్తి)

శ్రీ చక్రమనగా-సంపదలకు నిలయమైన ఒక వృత్తాకారపరిధి అని చెప్ప వచ్చును. తొమ్మిది త్రికోణములు కలిగిన ఈ ఆవరణం చక్రముగా వర్ణింపబడినది. నాలుగు త్రికోణములు అధోముఖముగాను-అయిదు త్రికోణములూర్ధ్వముఖము గాను చిత్రించబడిన ఈ "ఆవరణ" మధ్యభాగానగల బిందుస్థానమే చింతామణి నామ ధేయముగా విలసిల్లుచున్నది.

సంపదలొసంగునది అనగా ఎటువంటి సంపదలో పరిశీలించవలసియున్నది. యోగశాస్త్ర వివరణమేరకు మన దేహమునందు మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము మణిపూరకము, అనాహతము, ఆజ్ఞ, సహస్రారము అనే పేర్లతో ఆరు చక్రస్థానములు పేర్కొనబడినవి.

ఆహారనియమాలతో వ్యవహారనియమాలతో, ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధ్యానధారణ సాధనలద్వారా మూలాధారమునందు అధోముఖంగా దాగియున్న కుండలినీ శక్తి ఊర్ధ్వముఖమై పయనించి, సహస్రార చక్రము చేరి చంద్రమండలమనే-మేధోపరిధిని స్పర్శించే సన్నివేశము సంభవిస్తున్నది.

ఆ సందర్భాన-ఆ పరిధి నుండి అమృతబిందువులు వర్షించి నాడీమండలాన్ని చేరగలవు. సాధకుడు అన్నపానాదులు మాని అంతమే లేని యానందసౌధమందు ఆత్మపదార్థానుభవమునందు రమించగలడు.

అలౌకికమైన ఆనందానుభూతినందించే వివిధ స్థాయిల్లోగల కళలుగా, అవే సంపదలనియు చెప్పవచ్చును. కుండలినీశక్తి సహస్రారము చేరు సందర్భాన ఓంకారము నందు నాదస్వరూపముత్పత్తియగుచున్నది.

బ్రహ్మ, హరి, రుద్ర, ఈశ్వర అనువారు నాలుగు కోళ్ళ మంచముగా వర్ణించ

బడినారు. సత్తు, చిత్తు, ఆనందము, నాదము, బిందుస్థానము ఈ అయిదింటిని ఒకే నామాంకముగా జగదీశ్వరీ స్వరూపంగా యోగులు వ్యాఖ్యానించినారు.

ఇక్కడ సంభవమయ్యే చిదానంద చిత్కళయే చింతామణియనుపేర విలసిల్లు చున్నది. పంచప్రేతా సనాసీన అనియు మంచాధిశాయినీ అనియు ఆ జగన్మాత పిలువబడుచున్నది.

కుండలినీశక్తి ఆరుచక్రాల మధ్య పయనిస్తూ చింతామణీ నామధేయంగా చెప్పబడిన బిందుస్థానముగా వర్ణింపబడి, శ్రీచక్రసంచారిణీ-చింతామణిగా ప్రసిద్ధ మైనది. శ్రీలలితా సహస్రనామస్తోత్రమునందు-సులలితమైన పదజాలమునందు ప్రశంసించబడిన ఈ ప్రక్రియలో మంచానికి నాలుగు కోళ్ళుగా చెప్పబడిన నలుగురు ఈశ్వరులు-సత్తు, చిత్తు, ఆనందము, నాదము, బిందుకళ-అనే పేర్లుగల పరాశక్తియే మంచాన వసియించు జగదాంబగా భావించబడినది.

ఒక్కమాటగా చెప్పాలంటే శివుడు శక్తిని మోయుచున్నాడని భావన. శక్తికి ఆధారము శివుడు. బహిర్యాగమును అనగా కర్మకాండకు దూరమై అంతర్యాయాగము నందు అనగా జ్ఞానప్రధానసాధకుడు పయనిస్తే శ్రీచక్రసంచారిణీ-చింతామణి దివ్యా నందాన్ని ప్రసాదించి మహోన్నతమైన సుజ్ఞానసంపదలను ప్రసాదించి జన్మసార్థక్యము చేయగలదని విశ్వసింపబడుచున్నది. శ్రీచక్రముద్వారా ఆ ఆనందోబ్రహ్మను నవగాహన చేసుకోవడమే మన ధర్మము. ○○

He is the Mahatman whose heast bleeds for the poor.

బీదలను ఉద్ధరించుటకు ఎవని హృదయము పరి తపించునో అట్టివాడే మహాత్ముడు.

Stand firm a like a rock. Turth always triumphs.

పర్వత స్థైర్యము కలిగియుండుము. సత్యమే ఎల్లప్పుడు జయించును.

వికాసము

సింహనాదం

అరణ్యంలో సింహం గర్జించినపుడు మహాశబ్దం విని భీతిల్లి చిన్న చిన్న జంతువులు పారిపోతూంటాయి. అట్లే ఆధ్యాత్మిక సింహనాదంచే పాపాలన్నీ పలాయనం చిత్తగిస్తాయి. పరమార్థ విజ్ఞానం కలవాడెవడును పాపకార్యం చేయడు. పాపం యొక్క ఫలితం దుఃఖమని అతనికి తెలుసు. కాబట్టి నిరంతరం ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాలను పఠిస్తూ, పఠనం చేసిన దానిని మననం చేస్తూ, మననం చేసిన దానిని నిదిధ్యాసనం గావిస్తూ యుండువారు ఇక పాపాచరణకు ఎన్నడును పూనుకోరు. అట్టివారి హృదయాల్లోకి పాపభావన ఎన్నడు ప్రవేశించదు. కనుకనే ఆధ్యాత్మిక సింహగర్జనచే పాపాలన్నీ కాలికి బుద్ధి చెప్తాయని పెద్దలు పలుకుతూంటారు.

పాపం చేయువాడు సంతోషంగ, ఆనందంగ దానిని చేసినప్పటికి మహా దుఃఖపూరితుడై దానిని అనుభవించవలసి వస్తుంది. "హసతా క్రియతే కర్మ, రుదతా పరిభుజ్యతే"–అని ఈ భావాలనే పెద్దలు ఎపుడో విశదీకరించియున్నారు. పాపంయొక్క ఫలితం మహాదారుణం. ప్రపంచంలో ఇపుడు ఎందరో ఎన్నివిధాలగనో దుఃఖిస్తున్నారు, పరితపిస్తున్నారు, రోగాలతో బాధపడ్తున్నారు, అంగవైకల్యంతో సతమతమౌతున్నారు. దీనికంతటికిని కారణం పాపమే, పాపకార్యాచరణమే, పాప బుద్ధులే.

కాబట్టి విజ్ఞులైనవారు ఆధ్యాత్మిక- సింహగర్జనచేసి, శాస్త్రసారాన్ని చక్కగ ఆచరణలో పెట్టి సత్త్వగుణంచే రజస్తమోగుణాలను దూరీకరించి, హృదయాన్ని పాపరహితంగ, నిష్కంటకంగ, పవిత్రవంతంగ, భగవద్భక్తియుతంగ గావించుకోవాలి. దీనికై ఎంతయో ప్రయత్నం అవసరం. కావున మహాప్రయత్నశీలుడై సాధకుడు ఒక్క క్షణమైనను వృథాపోనీయక ఆధ్యాత్మిక సాధనలొనర్చుచు శాస్త్రసారమును అనుభూతమొనర్చుకొనుచు ఆత్మానుభూతిని పొందాలి. అపుడే జీవితం చరితార్థమౌతుంది. జీవుడు ఆనందసాగరంలో ఓలలాడుతాడు. జన్మ ధన్యత చెందుతుంది.

ఈ భావాలనే క్రింది శ్లోకం తెలియజేస్తున్నది–

ప్రలయం హి గమిష్యంతి శ్రీమద్భాగవత ధ్వనేః।
కలేర్దోషా ఇమే సర్వే సింహశబ్దాద్ వృకా ఇవ.

OO

ప్రపంచ సామాన్య విజ్ఞానం)

1. సూర్యుని చుట్టూ తిరుగు గ్రహములలో ఆరవది శనిగ్రహము. దీనిని ఆవరించి మూడు వలయములు కలవు. దీనికి 10 ఉపగ్రహములు కలవు. ఇది సూర్యుని నుండి 90 కోట్ల మైళ్ళ దూరమున గలదు.
2. మానవుని తరువాత చింపాంజీ, గొరిల్లా అను కోతి జాతులు ఎక్కువ తెలివితేటలు గలవి.
3. పక్షులలో 8,500 జాతులు కలవు.
4. ప్రపంచములోకెల్లా మిక్కిలి పెద్దదైన గంట రష్యా దేశములోని మాస్కోలో గలదు. 'కోలోకాల్' అను ఆ గంట ఎత్తు 21 అడుగులు, మందము 23 అంగుళములు, బరువు 193 టన్నులు.
5. సముద్రములో దాదాపు 55 రకముల పాములు జీవించుచున్నవి.
6. 1990 నాటికి ప్రపంచము మొత్తముమీద శతాధిక వృద్ధులు (అనగా 100 ఏళ్ళు దాటినవారు) 4 లక్షలమంది కలరు.
7. రఘువీర్‌సింగ్ అను భారతీయుడు 1968–73 సంవత్సర కాలములో సైకిలుపై 108 దేశములను అనగా లక్ష మైళ్ళు పైగా ప్రయాణించెను. ○○

What causes fear? Ignorance of our own nature.

భయము కలుగుటకు కారణమేమి? మన నిజస్వరూపము (ఆత్మను) తెలుసుకొనకయుండుటయే.



యోగవాసిష్ఠసారము

శ్రీ వసిష్ఠ మహర్షి శ్రీరామచంద్రునకు ఇట్లు బోధించిరి

స్థితి ప్రకరణము

ఇంద్రియనిగ్రహమను వారధిచేతనే ఈ భవసాగరము దాటఁబడును గాని మఱిదేనిచేతను గాదు. దృశ్యముయొక్క అత్యంతాభావముచేఁదప్ప మనస్సను పిశాచము ఇక దేనివలనను శాంతి నొందదు. మనస్సునందే ఈ జగంబులన్నియు గలవు. ఇవ్విషయమున **భృగుకాల** సంవాదరూపమగు వృత్తాంతమును వినుము-

పూర్వము మందరాచలముయొక్క ఒకానొక శిఖరముపై భృగుమహర్షి ఘోరతపంబు సల్పుచు సమాధిస్థుడైయుండ నతని కుమారుఁడగు శుక్రాచార్యుఁడేకాంతమున స్వస్థచిత్తుఁడై యుండెను. అత్తఱి ఒక సుందర అప్సరస ఆకాశమార్గమున బోవుచుండుటను శుక్రాచార్యులు చూచి మోహపరవశుఁడయ్యెను. ఆపెయు శుక్రుని గాంచి మోహమును బొందెను. అనంతరము శుక్రాచార్యుఁడు నేత్రములను మూసికొని ఆ యప్సరసనే మనంబున ధ్యానించుచు ఈ ప్రకారముగ తన మనోరాజ్యమున ననుభవించెను-'ఈ సుందర స్త్రీతో గూడ నేను స్వర్గమునకు వెళ్ళితిని. ఇదిగో ఇదియే స్వర్గము. చంద్ర సూర్యాది లోకపాలురు ఇంద్రుడు మున్నగువారిదిగో'.

అటుపిమ్మట తన మనోరాజ్యముననే ఇంద్రునకు నమస్కరింప అతడా ఋషిపుత్రుని యాదరించి చిరకాలమట నివసింపుమని చెప్పెను. కొంతసేపచట విశ్రమించి స్వర్గవైభవమును గాంచుటకై వెడలి అప్సరసా సమూహమును గాంచి అందు తాను పూర్వము జూచిన విశ్వాచీయను అప్సరసను వీక్షింప ఇరువురును మోహపరవశులైరి. అపుడు శుక్రాచార్యులచట అంధకారమును గల్పించి ఇతర జనులందరును వెడలిపోయిన పిదప ఏకాంతముగ నామెతో రమించెను. ఈ

పుట్టిన ప్రతి ప్రాణిని మృత్యువు వెంబడించియే యుండును. కావున జన్మించిన ప్రతి ప్రాణీ కూడా మృత్యువు వాతపడక తప్పదు. ఒక్కక్షణకాలమందుండునట్టి జీవితము నకు ఆశ ఎందుకు సోదరా! కదులుచున్న ఆకు చివర వ్రేలాడు నీటిబొట్టువలె క్షణికమైన ఈ ఆయువు అకస్మాత్తుగా వీడిపోవును. కావున అట్టి దానియందు నమ్మకము తగదు.

భగవంతునివద్దనుండి వచ్చిన జీవులము గనుక ఏనాటికైనను మరల భగవంతుని చేరవలసినదే. ఎంత శీఘ్రంగా చేరితే అంత మేలు. ఈ జన్మలోనే చేరాలి అన్న పట్టు దలతో కృషి చేయాలి. గమ్యము చేరువరకూ అచంచలమైన దీక్షతో దానినే అనుస రించాలి. చిరిగిన వస్త్రమును విడచి నూతన వస్త్రమును ధరించినట్లు మానవుడు కర్మానుసారము శిథిలదేహమును విడచి, క్రొత్త దేహమును పొందుచున్నాడు. ఆత్మ ఎప్పుడూ పుట్టదు. చావదు. నాశరహితమైనది. అట్టి శాశ్వతమగు ఆత్మను గూర్చి బాగుగా తెలుసుకొని దుఃఖమును విడువవలెను. రత్నములు వదలి రాళ్ళు ఏరుకోవద్దు.

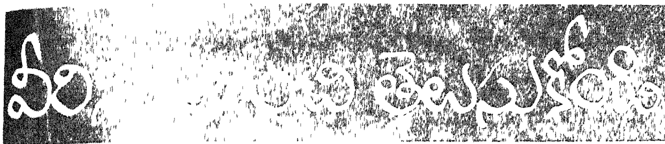
పుడితే చిరంజీవి. చనిపోతే అమరజీవి. ○○

సనాతన ధర్మము

సత్యంబ్రూయాత్ ప్రియంబ్రూయాత్
నబ్రూయాత్ సత్యమప్రియమ్
ప్రియం చ నానృతం బ్రూయాత్
ఏష ధర్మ స్సనాతనః

సత్యమునే పలుకవలెను. ప్రియవాక్యమునే ఉచ్చరించవలెను. అప్రియమైన సత్యమును పలుకరాదు. ప్రియమైన అసత్యమునున్ను వచింప రాదు. ఇదియే సనాతనధర్మము.

(ఆచరణయందెట్లు మెలగవలెనో శాస్త్రములు చక్కగ నిర్దేశించుచు న్నవి. సత్యవాక్యమైనను ప్రియముగ పలుకవలెనని పెద్దలు ఆదేశించుచు న్నారు. సత్యత్వమునకు ప్రియత్వమును జోడించవలెను. ఎదుటివాని మనస్సును ఏ కారణముచేతను నొప్పించరాదు. ఈ ప్రకారమగు సత్యభాషణము ప్రియ భాషణము సనాతన ధర్మమని యెఱుగవలయును.)



త్రిశంకుడు

త్రిశంకుడు సూర్యవంశపు రాజు అయిన త్రిధన్వుని కుమారుడు. అతని పేరు సత్యవ్రతుడు. సత్యరథ అతని ధర్మపత్ని. అతని పుత్రుడే హరిశ్చంద్రుడు. సత్యవ్రతుడు చేసిన ఒక తప్పిదమునకు త్రిధన్వుడు తన నగరము నుండి వెడలి పోవలసినదిగ అతనిని ఆజ్ఞాపించెను. చేయునది లేక సత్యవ్రతుడు (త్రిశంకుడు) ఆ నగరమును వదలి వెళ్ళెను.

ఒకసారి త్రిధన్వుని రాజ్యమున కరువు కాటకములు సంభవించెను. దేశ ప్రజలు ఆహారము లేక బాధలనొందుచుండిరి. రాజగురువు అయిన వసిష్ఠుడు రాజ్యమును రక్షించసాగెను. ఆ కాలమున విశ్వామిత్రుడు కూడ ఆ రాజ్యమందే యుండెను. అది క్షామకాలమగుటవలన ఆతడిట్లు పలుకుచుండెను–"నా కుమారుని తీసుకొని అందులకు బదులుగ ఎవరైన నూరు గోవులను ఇచ్చిన బాగుండును, లేదా నా కుటుంబమును ఎవరైన పోషించినచో అదియును మేలే" ఆ సమయమున సత్యవ్రతుడు అచటికేతెంచి విశ్వామిత్రుని కుటుంబమును తాను పోషించెదనని తెలిపి వారిని పోషించసాగెను.

కొంతకాలమునకు సత్యవ్రతుడు వసిష్ఠుని సమీపించి, "నాకు దేహముతో స్వర్గమునకు పోవలయునని అభిలాష ఉన్నది. అందులకై యాగమును నిర్వహింపుడ"ని కోరెను. "అది అసాధ్యము నీవు మూడు తప్పిదములను చేసి హృదయమున మూడు శంకువులు కల్పించుకొంటివి, కావున నీవు త్రిశంకుడవైతివి" అని వసిష్ఠుడు బదులు పలికెను. తదుపరి త్రిశంకుడు వసిష్ఠుని పుత్రులను కూడ అట్లే ప్రార్థించెను. వారును కరించిరి.

తన కుటుంబమును పోషించుచున్నందున త్రిశంకుని సదేహముగ స్వర్గమునకు పంపుటకు విశ్వామిత్రుడు నిశ్చయించుకొనెను. యాగమును నిర్వహించుటకై

ఎవరును రాకపోవుటచే స్వయముగ విశ్వామిత్రుడే యాగనిర్వహణమును గావించుచు, తన తపశ్శక్తిచేత త్రిశంకుని స్వర్గమునకు పంపెను. త్రిశంకుని స్వర్గమునందు ఉండనివ్వక, స్వర్గాధిపతి అతనిని క్రిందకు పడద్రోయించెను. భూమిపై పడబోవుచు అతడు విశ్వామిత్రుని ప్రార్థించెను. అంతట విశ్వామిత్రుడు అతనిని క్రిందకు పడనివ్వకుండ నిలిపి ఆకాశముననే మరియొక స్వర్గమును నిర్మింప తలపెట్టెను. ఆ విషయమెఱిగి దేవేంద్రుడు, మరియొక స్వర్గనిర్మాణము చేబట్టవలదని, త్రిశంకుడు ఉండు చోటుననే ఉండుటకు సమ్మతించెదనని విశ్వామిత్రుని వేడుకొనెను అపుడా త్రిశంకుడు భూమ్యాకాశముల మధ్యనే ఉండెను. అదియే త్రిశంకు స్వర్గముగా పిలువబడుచున్నది.

(పట్టుదలచే ఏ కార్యమునైనను సాధించవచ్చును. అట్టి పట్టుదలను అధ్యాత్మ క్షేత్రమున కలిగియున్నచో మానవుడు ఆత్మసాక్షాత్కారమను చరమలక్ష్యమును ఈ జీవితమందే పొందగలడు).

త్రిశంకుని ఈ చరిత్ర బ్రహ్మాండపురాణమునందు కలదు. ○○

అప్రార్థ్య [illegible]

గ్రుడ్లగూబ పగలు చూడలేదు. కాకి రాత్రి చూడలేదు. కామాంధుడు పగలు, రాత్రి రెండు వేళల చూడలేడు.(వివేకరహితుడై యుండునని భావము).

(అజ్ఞానాంధకారమును పోగొట్టుకొని వివేకవంతుడై మెలగవలెను. అపుడే జీవితము సార్థకము కాగలదు.)

జాతమాత్రం న యః శత్రుం వ్యాధిం వా ప్రశమం నయేత్.
అతిపుష్టాంగ యుక్తోఽపి స పశ్చాత్ తేన హన్యతే.

శత్రువును ఆరంభముననే తొలగించుకొనవలెను. రోగమును, ఉత్పన్నమయిన తక్షణమే కుదుర్చుకొనవలెను. శత్రువునుగాని, రోగమునుగాని ముదరనిచ్చినచో తానెంతటి బలసంపన్నుడైనను వానిచే పలుబాధలకు లోనుగాక తప్పదు.



నేటి చర్చనీయాంశము-మనోనాశము

శిష్యుడు (శివప్రసాద్) - స్వామీ! గురువర్యా! కీలకమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనలు మూడింటిలో తత్త్వజ్ఞానము, వాసనాక్షయము అను రెండిటిని గూర్చి తామిదివరలో సెలవిచ్చియున్నారు. ఇక మూడవదైన 'మనోనాశము'ను గూర్చి తెలుసుకోదలచాను. నన్ననుగ్రహించి ఆ 'మనోనాశము'ను గూర్చి సవివరంగ తెలియజేయ ప్రార్థన

గురువు (ప్రబోధానందజీ మహరాజ్) - నాయనా! మనోనాశమును గూర్చి చెప్పుచున్నాను, సావధానంగ విను. బంధానికిగాని, మోక్షానికిగాని మనస్సే కారణం. మనస్సు అపవిత్రంగ యుంటే జీవుడు బంధనంలో చిక్కుకుంటాడు. మనస్సు పవిత్రంగ యుంటే మోక్షధామాన్ని చేరుకొంటాడు. మనస్సు దృశ్యవిషయాల యెడల ఆసక్తి కలిగియుంటే, విషయభోగాలలో మునిగిపోయి యుంటే జీవునకు సుఖశాంతులు కరువైపోతాయి. అట్లుకాక మనస్సు దృశ్యవిషయాల యెడల విరక్తి కలిగియుంటే, విషయభోగాదుల యెడల ఆసక్తిని దూరీకరిస్తే అచిరకాలంలోనే జీవుడు ఆత్మసాక్షాత్కారమనే లక్ష్యాన్ని పొందుతాడు.

మనస్సునకు సాక్షి ఆత్మ. ఆత్మను చేరుకోవాలంటే మనస్సును దాటిపోవాలి. మనస్సు లయిస్తే ఆత్మ ఒక్కటే మిగులుతుంది. అట్టి ఆత్మయందు స్థితి కలిగి యుండటమే మోక్షం. అయితే మనస్సులో రజోగుణ, తమోగుణాలు యుంటే, కామక్రోధాది దుర్గుణాలు యుంటే అది లయింపదు, కరగిపోదు. సూర్యరశ్మిలో వెన్న పెడితే కరగిపోతుంది, ఇనుపముక్క పెడితే కరగదు. దుర్గుణాలతో, దుర్వాసనలతో నిండియుండే మనస్సు ఇనుపముక్కతో సమానం. రజోగుణ, తమోగుణాలతో కూడియున్నపుడు మనస్సు కఠినంగ ఇనుపముక్కవలె యుంటుంది. అది కరగదు, లయింపదు మనస్సు లయంకాకపోతే ఆత్మానుభూతి కలుగదు. ఆత్మానుభూతిని పొందకపోతే పూర్ణసుఖశాంతులను జీవుడు బడయజాలడు.

కాబట్టి మనస్సు లయించాలంటే ముందు దానిలోని రజోగుణ, తమోగుణాలు అంతరించి సత్త్వగుణస్థితిని అది పొందాలి. చెడ్డ గుణాలను పోగొట్టుకొని, అసుర సంస్కారాలను నిర్మూలించి హృదయంలో మంచి సంస్కారాలకు తావివ్వాలి. సత్త్వగుణాన్ని పొందాలి. ఆ సత్త్వగుణాన్ని అభివృద్ధిచేస్తూ రాగా రాగా మనస్సు వెన్నవలె అతిసూక్ష్మమై కరగిపోతుంది. గుణాతీతస్థితిని పొందుతుంది. ఆత్మయందు స్థితిని బడయగలుగుతుంది.

అనేక భావాలు, సంస్కారాలు, గుణాలు చేరి మనస్సను ఒక వస్తువుగ ఏర్పడుతుంది. మనస్సుకు వేరొక రూపం లేదు. సంకల్పాలే దాని యొక్క రూపం. పది కట్టెలను ఒకచోట చేర్చి రగుల్కొల్పిన అగ్నిని శమింపజేయాలంటే దానిపై నీళ్ళు పోయనక్కఱలేదు, మట్టి చల్లనక్కఱలేదు, ఒక్కొక్క కట్టె తీసి దూరంగ తీసిపారవేస్తే చాలు. అట్లే మనస్సు లయించాలంటే దానిలో యున్న సంకల్పాలు, గుణాలు, సంస్కారాలు మొదలైనవాటిని తొలగిస్తే చాలు. మొట్టమొదట దుస్సంస్కారాలను పోగొట్టుకొని, సత్సంస్కారాలు కలుగజేసుకొని క్రమంగ వాటిని కూడ దాటి నిస్సంకల్ప స్థితిని చేరుకోవాలి. అట్టి స్థితినే [illegible] అంటారు. 'అమనస్కం' అని కూడ అంటారు. మనస్సును దాటిన అట్టి మహోన్నత స్థితిని పొందటమే జీవుని పరమలక్ష్యం. కాబట్టి 'తత్త్వజ్ఞానం' యొక్క సహాయంచే మున్ముందు 'వాసనాక్షయము'ను గావించుకుని తద్వారా [illegible] ను పొందాలి. ఎప్పుడు మనస్సు నశించిపోతుందో, అధిష్ఠానమగు ఆత్మయందు లయించిపోతుందో, అపుడు ఒక్క ఆత్మమాత్రమే శేషించి యుంటుంది. అట్టి ఆత్మస్థితినే కైవల్యము అంటారు. అద్దానినే నిర్వాణమనియు, మోక్షమనియు పేర్కొంటారు.

కాబట్టి శివప్రసాద్! నీవు ప్రయత్నపూర్వకంగ ఈ 3 సాధనలను శ్రద్ధతో ఆచరించి నీ స్వస్వరూపమైన ఆత్మయందు నిలకడ కలిగియుండు. అపుడే నీ జన్మ తరించిపోతుంది. నీవు కృతార్థుడవౌతావు. ఆత్మ సాక్షాత్కారంచే ఇక జన్మ పరంపరయందు పడకుండ తప్పించుకొంటావు. కావున ప్రయత్నం చెయ్. పట్టుదలతో ఇక్కార్యాన్ని సాధించు. విజయమును చేబట్టి-సుఖించు.

శిష్యుడు - గురుదేవా! మహోన్నత ఆధ్యాత్మిక సాధనలు మూడిటిని గూర్చి తమ ముఖతః వినుటచే నా జన్మ ధన్యమైంది. మానవజన్మను పొందిన తరువాత ముఖ్యంగ ఏమి ఆచరించాలో నాకు ఇపుడు తెలిసింది. చక్కటి విషయాలను తెలుసుకొన్నందుకు నాకు పరమానందం కలుగుతుంది. ఇక ఆ మూడిటిని సాధించటానికై నేను శ్రద్ధతో ప్రయత్నంచేస్తా. అనుగ్రహించండి. సెలవు. ○○

మనసా ! విను

కనుపించునది యెల్ల
కాలగర్భమున నుండు
నాశంబు నొందును మనసా
[illegible]
[illegible]
[illegible]

ఈ ప్రపంచమున భగవంతుడొక్కడే సత్యము. దృశ్యమంతయు, నామ రూపములన్నియు మిధ్యారూపములై, కాలాధీనములై యున్నవి. "యద్దృశ్యం తన్న శ్యం" అనురీతి ఏ యే ప్రాపంచిక వస్తువులు కనుపించుచున్నవో అవన్నియును కాలమునకు లోబడినవై ఒకానొక సమయమున అదృశ్యమై పోవుచున్నవి. పంచ మహాభూతములు, దేహము, మనస్సు, బుద్ధి, ఇంద్రియములు, విషయవస్తువులు, రాగద్వేషములు, సుఖదుఃఖములు-ఈ దృశ్యసమూహమంతయు, క్షేత్రమంతయు నశ్వరమై, అశాశ్వతమై యున్నది.

చంచలమైన జగత్తునందు నాశములేని ఒకే ఒక వస్తువు కలదు. అదియే బ్రహ్మము, ఆత్మ. పుష్పమాలయందలి దారమువలె నామరూపములందు ఆత్మ అనుస్యూతముగ వ్యాపించి నాశరహితమై వెలయుచున్నది. బ్రహ్మమే ప్రతి జీవియొక్క వాస్తవస్వరూపము. అద్దానిని తెలుసుకొనుటనే జనులు ప్రయత్నించి శాశ్వతాత్మ స్వరూపులై, జీవన్ముక్తులై అనంతానందమును అనుభవించవలెను.

కనుక ఓ మనస్సా! ఓ ఇంద్రియములారా! పరిస్థితులు, ఆరోగ్యము చక్కగ వున్నపుడే సద్గురువును సమీపించుడు. త్వరపడుడు. మీ యొక్క నిజస్వరూపమును గుర్తెరుగుటకు తీవ్రతరప్రయత్నము సలుపుడు. భగవత్సేవ, ధ్యానము, ఆత్మాను సంధానము గావించుచు అచిరకాలములోనే స్వస్వరూప సాక్షాత్కారమును సంపా దించుడు. జీవుని శివునిగ, నరుని నారాయణునిగ పరిణతి నొందించుడు. జన్మను ధన్యమొనర్చుకొనుడు. దైవముతో ఏకత్వానుభూతి నొంది ఆత్మానందమును ఆస్వాదించుడు. తరించుడు. OO

చంటిపిల్లలు అవివేకముచే చేయరాని పనులను చేయుదురు. కృత్యాకృత్య విచక్షణ లేనందువలన బాధలను పొందుచుందురు. లోకజ్ఞానము, వివేకము వుండినచో వారు దుఃఖకారకములగు పనులను చేయరు.

అదే రీతిగ అజ్ఞాని, నిత్యానిత్య వస్తువివేకము లేనందువలన కంటికి కనుపించు వస్తువులే సత్యమని భ్రమించి దృశ్యానందము కొరకై ప్రయత్నించుచున్నాడు. పూర్ణ సుఖమునుగాని, దుఃఖనివృత్తినిగాని బడయజాలక సంసారతాపత్రయములతో సతమతమగుచున్నాడు. కాని ఏ జ్ఞానులైతే వేదార్థము నెఱిగి, సదసద్వివేకము కలిగి శ్రుతులను ప్రమాణముగ గ్రహించి, పరమార్థమును చక్కగ అనుభూతమొనర్చుకొనియున్నారో అట్టివారు- తమకు పతనమును కలుగజేయు దృశ్య విషయములందు ఎట్లు ఆసక్తి కలిగియుందురు? కలిగియుండరు. శాశ్వతమగు దైవమందే వారు ఆనందమనుభవించుచుందురు.

కావున ముముక్షువులు అజ్ఞానుల ప్రవర్తనను కలిగియుండక, జ్ఞానమార్గావలంబులై, భక్తివైరాగ్యసంపన్నులై స్వాత్మానందమును ఆస్వాదించవలెను.

[illegible]
[illegible]
[illegible]

మట్టము బంగారము నందలి మాలిన్యము తొలగవలెననిన దానిని బాగుగ పుటము వేయవలెను. అపుడే నిర్మలమైన, మేలిమి బంగారము తయారగును.

అదేరీతిగ మనస్సునందలి త్రిగుణరూప మాలిన్యము తొలగవలెననిన సాధకుడు పరమాత్మధ్యానము, ఆత్మవిచారణ సలుపవలెను. జ్ఞానాగ్నిచే కర్మరాశిని దగ్ధమొనర్చుకొని నిర్మలహృదయుడై, దైవస్వరూపుడై చెన్నొందవలెను. సద్గురుసేవ, భగవత్సేవ, స్వాధ్యాయము, తపస్సు, దైవభక్తి మున్నగు సద్గుణములను అలవరచుకొని దుఃఖరహితుడై, బ్రహ్మానందమయుడై అలరారవలెను. OO

(Life Members)

వేదాంతభేరి మాసపత్రికకు నూతనముగ చేరిన శాశ్వత చందాదారుల పేర్లు

శాశ్వత చందా రు. 300/-లు

1. శ్రీ సిహెచ్. వేంకటరెడ్డి గారు - సింధనూరు
2. శ్రీ ఎ. హేమలత గారు - అనంతపురం
3. శ్రీ డా॥ ఎస్. రవీందర్ గారు - సికింద్రాబాద్
4. శ్రీ కె. హరనాథ్ గారు - హైదరాబాద్

OO

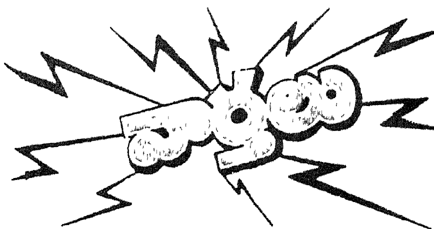
సనత్కుమార ఉవాచ

ఓ మహాశయా! కలికాలముతో సమానమైన యుగము లేదు. ఏలయనగా, ఈ యుగమునందు భగవంతుని స్మరించినను, కీర్తించినను చాలును. మనుజుడు సర్వోత్తమమగు మోక్షపదవిని పొందగలడు.

'Whomsoever you may worship with singleness of faith and devotion as the one God of the universe, in whatsoever form as Shiva, Rama, Vishnu etc., you will get Moksha, to that sturdy ancient class I am proud to belong.

"శివునిరూపముగకాని, రామునిరూపముగగాని, విష్ణువురూపముగ గాని నీవు ఎవరిని అనన్యభక్తితో, విశ్వాసముతో ఈ ప్రపంచముయొక్క ఏకైకదైవముగ ఆరాధించినప్పటికిని మోక్షమును బడయగలవు" అను విశాలభావమును బోధించిన గంభీర సనాతనమతమునకు చెందినవాడనని నేను సగర్వముగ భావించుచున్నాను. -స్వామి వివేకానంద





1. త్రినేత్ర వైద్యాలయము- శ్రీ భక్తకన్నప్ప ఉచితకంటి ఆస్పత్రిలో సెప్టెంబరు నెలలో చికిత్స పొందిన Out Patients 1743. జరిగిన కంటి ఆపరేషన్లు 72.

2. తిరుపతియందు "శ్రీ సద్గురువాణి" సంపాదకులగు శ్రీ బ్రహ్మచారి గోపాల్ గారిచే స్థాపించబడిన శ్రీ మలయాళ సద్గురు సేవా సమాజము నందు అర్ధ చాతుర్మాస్య వ్రత సమాప్తి సందర్భమున సెప్టెంబరు-30 తేదీన జరుపబడిన కార్యక్రమము నందు శ్రీ స్వాములవారు పాల్గొనిరి. ఆ సందర్భమున శ్రీ వివేకానంద స్వామివారి ప్రబోధములు గల ఒక గ్రంధము శ్రీ స్వాములవారిచే ఆవిష్కరింపబడెను.

3. శ్రీకాళహస్తియందలి రోటరీ క్లబ్‌వారు శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమమునందలి కంటి ఆస్పత్రియందు 2.9.93 నుండి 8.9.93 వరకు, మరియు 11.9.93 నుండి 17.9.93 వరకు రెండు నేత్ర చికిత్సా శిబిరములను (Eye Camps) నిర్వహించిరి. అందులో 47 కంటి ఆపరేషన్లు జరిగినవి.

4. 21 సంవత్సరముల వయస్సుగల ఒక అంధ యువతికి రెండు కళ్ళకు ఆపరేషన్ చేయగా ఆమెకు తిరిగి కంటిచూపు వచ్చినది. ○○

Printed and Published by **Vemuri Balaram** for Sri Sukabrahma Ashram, Sri Kalahasti Printed at Swati Press Anil Estates Vijayawada
Editor : B. ESWAR

పాతంజల యోగసూత్రములు 1–23

(సంగ్రహము)

ఈశ్వరప్రణిధానాద్వా

తా॥ భగవంతుని యెడల భక్తి కలిగియుండుట ద్వారా కూడా యోగానుభూతి, సమాధిస్థితి కలుగగలవు.

వ్యాఖ్య : ఆధ్యాత్మికసాధనలందు భగవద్భక్తి ఎంత ముఖ్యమైనదో ఈ సూత్రము తెలుపుచున్నది. మాయకు లోబడియున్న జీవులు మాయను దాటవలెననిన మాయాధీశుడగు పరమేశ్వరుని యొక్క పాదపద్మములను తప్పక ఆశ్రయించవలెను. "మామేవ యే ప్రపద్యన్తే మాయామేతాం తరన్తితే"– "నన్ను ఆశ్రయించినవారు ఈ మాయను దాటగలరు"–అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ గీతయందు సెలవిచ్చియున్నారు.

కాబట్టి ముముక్షువు తన మనస్సును నిగ్రహించవలెననిన, యోగసిద్ధిని బడయవలెననిన ఇతర సాధనలతోపాటు భగవద్భక్తిని కూడా చక్కగా అభివృద్ధిపరచవలెను. భగవత్పూజ, భగవన్నామ స్మరణము, భగవద్ధ్యానము– మున్నగునవి ప్రతిదినము నియమము తప్పక ఆచరించుచుండవలెను. దైవానుగ్రహమువలన అచిర కాలములోనే మాయాబంధము విచ్ఛిన్నమై, ప్రతికూల వాతావరణము తొలగిపోయి సాధకునకు మనస్సుపై విజయము సంప్రాప్తించును. ఆత్మయందు నిలకడ సంభవించును. పరమశాంతి చేకూరును.

ఓం